本食譜圖文為獅子心公司版權所有・翻印必究

SAMPO

聲寶優格機

活力健康食譜

YOGURT MAKER

保健生活
美麗的開始

目錄:

1 使用方法

2 優格是長壽的飲品

3 優格的健康功效
自製優格好處多

4 優格的實用和保存方法
食用優格小常識

5 低脂優格沙拉
柳丁優格

6 原味優格
蕃茄果糖優格

7 營養燕麥片優格
紅心橄欖優格

8 養樂多優格
巧克力優格

9 綜合水果優格
草莓甜心優格

使用方法

製作優格前，請先將優格杯、優格杯蓋、上蓋先清洗乾淨

- 打開「純優酪乳」或「優格菌粉」(食品材料行皆有販售)後，與純鮮奶按1：10的比例攪拌均勻後倒入優格杯中約9分滿。

注意

1. 製作優格時為避免髒污與雜菌，打開鮮奶時請勿用手直接接觸鮮奶。
2. 務必要攪拌均勻，以免製作優格不成功。

- 旋緊優格杯蓋，放入本體內並蓋上上蓋。
- 將插頭插入插座中，按下電源開關，此時開關鍵會亮燈表示本機開始通電，本機會將溫度會設定在40到45度之間，使杯子內的乳酸菌開始作用。
- 約莫8至10小時左右，聞到有奶香味並且杯內的優格呈現凝固狀態，表示優格製作完成。

◎優格未完成前，請勿搖晃本機或再次攪拌，以免製作優格不成功。
◎優格菌粉種類、牛奶溫度、室溫等都有可能影響優格發酵時間，若發現優格酸味不夠，可再延長1至2小時時間製作。
◎優格製作完成後，請立即放入冰箱冷藏存放。

小叮嚀

1. 鮮奶固定成形時即表示優格製作形成。
2. 剛做好的優格呈現微溫狀態，請放入冰箱冷藏增加風味。
3. 請勿放入冷凍庫中，否則既使解凍也無法恢復原本狀態。
4. 製作好的優格表面會有一層水，此為乳清，具有很高的營養價值， 請安心食用。

快速製作優格方法

- 若要加快優格的製作速度，可先將鮮奶加熱至40° C，然後放入優格菌粉或優酪乳，這樣可縮短製作的時間。
(優酪乳不要加熱，因加熱溫度過高，會影響優格菌的活性，導致製作失敗)。

- 另外，增加優格菌粉或優酪乳的比例，可加快優格製作速度，同時也可增加甜味。

優格是長壽的飲品

根據諾貝爾得獎者，俄國食品專家梅契尼科夫(1845~1916年)最早對優格的研究：優格中含有一種生長性因子，能增強肌體免疫系統，有利於身體健康，抗病、抗衰老。

世界上有很多長壽的地方，居民都有長期食用優格的習慣。有研究認為，保加利亞地區人們多長壽是因為多食用優格的關係，而日本人整體平均身高的增長也是因為常食用優格。根據學者的研究結果，優格有利於人體健康和長壽的原因可能有:

1.優格可增強人體免疫力

2.降低血清膽固醇的水平。

※有實驗證明，甚至在不用任何藥物的情況下，每餐食用約240克的優格，一周後膽固醇會降低。

3.常食用優格能促進腸道蠕動，預防便祕產生，有益預防結腸癌。因此優格在國外被譽為"長壽食品"。

優格的健康功效

1.具多種消化酵素，減少人體腸胃負擔。

2.含豐富乳糖酵素，能幫助喝牛奶的人不再腹瀉。

3.製造必須胺基酸供人體使用，提供活力的來源。

4.使乳糖代謝為乳酸，而乳酸會與鈣形成碳酸鈣，有利於鈣質的吸收。

自製優格好處多

• 自製優格已在歐美盛行以久也廣受歡迎，這是因為自製所需的花費比購買市售產品要便宜得多，且品質也較好。而且自製優格不含人工添加物，糖分低，含豐富的蛋白質，維生素B群及鈣質等營養，最容易為人體所吸收。

※不但可以衍生出變化萬千、老少咸宜的健康料理，而且也是養顏美容、健康減重的最佳利器。

優格的實用和保存方法

- 優格製作完成後可直接食用，冷卻後味道更佳；也可加入自己喜歡的各種果汁、飲料、蜂蜜、白糖、堅果、巧克力等食材，依喜好調製成不同口味的優格。

食用優格小常識

1. 食用優格最好的時間為飯後2小時，因為飯後的胃液PH上升，這種環境很適合乳酸菌生長，能讓優格的營養充分發揮。
2. 勿空腹食用。優格中活性乳酸菌只有PH值在4以上才能生長，而空腹時PH都在2以下，此時乳酸菌就會被胃酸殺死，營養價格就會大打折扣。
3. 優格不能加熱食用，如果溫度過高，優格中的有益菌就會失去活性。

若一次購買幾天份的優格，應放在冰箱中冷藏。

※150c.c.約一杯優格量，份量可以個人喜好添加

低脂優格沙拉

材料

玉米.....數顆
蔬菜.....2~3片
葡萄.....數顆
番茄.....數顆
優格.....150c.c.

作法

將材料放入準備好的容器中，再淋上優格即可食用。

※蔬果可依個人喜好變化。

柳丁優格

材料

去皮柳丁...1/4顆
優格.....300c.c.
碎冰.....少許

作法

1. 將切好的柳丁放入果汁機內，加入300c.c.優格(可依個人喜好酌量加入)。
2. 加入少許碎冰。
3. 打勻後，就成一杯好喝的柳丁優格。

原味優格

材料

優格.....150c.c.

作法

將製作好的優格冰起來，會感覺更好吃，無添加任何調味的優格口感較酸，怕酸的朋友可以加一點蜂蜜或果糖。

蕃茄果糖優格

材料

紅蕃茄....2~3粒
優格.....300c.c.
果糖.....一匙

作法

將蕃茄洗淨去蒂後切塊與優格、果糖一起倒入果汁機中打勻即可飲用。

營養燕麥片優格

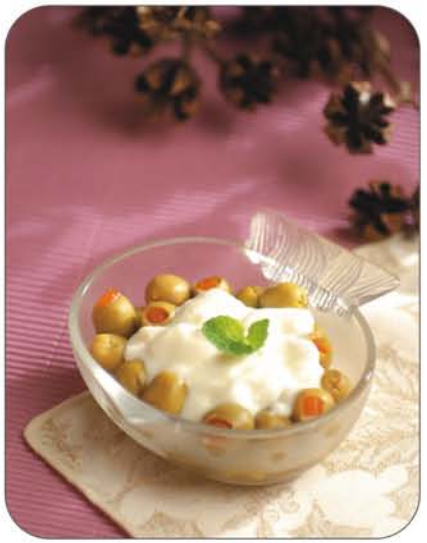
材料

燕麥片.....50克
優格.....600c.c.

作法

1. 將燕麥片(可依個人喜好酌量)加在優格上，與優格一起食用。

2. 此時再搭配一些自己喜愛的水果，口感會更棒，而且每天早上吃營養又健康喔!



紅心橄欖優格

材料

紅心橄欖.....**數顆**
(可依個人喜好增加)
優格.....150c.c.

作法

1. 將紅心橄欖放在容器中，直接淋上優格即可食用。

2. 也可加一些蜂蜜，增添口感。

養樂多優格

材料

養樂多....2、3瓶
優格.....300c.c.
碎冰.....少許

作法

1. 將養樂多、優格1:1一起倒入果汁機中。
2. 加入少許碎冰。
3. 打勻後，就是一杯營養的養樂多優格。

巧克力優格

材料

巧克力果醬
優格.....300c.c.

作法

1. 將優格倒入食用杯中，淋上些許巧克力果醬即可。
2. 再搭配可口美味的餅乾與零嘴，在家也可輕鬆享受豐盛的點心喔。

綜合水果優格

材料

蘋果、香蕉、葡萄....
(依個人喜好添加)
優格.....300c.c.

作法

將各種水果切塊後與優格直接倒入果汁機打勻即可。

草莓甜心優格

材料

草莓.....數顆
優格.....300c.c.
糖.....50公克

作法

1. 先將草莓切成果粒狀。
2. 再將草莓、優格、糖、放入果汁機內打勻。